

Ensalada de Pasta Para un Día de Campo

Sirve: 5 Porciones

Vegetales enlatados como guisantes bajos en sodio, pueden ser usados para muchas recetas. Seleccione aquellos que indican "sodio reducido", "bajo sodio" o "sin sal añadida". Guisantes enlatados bajos en sodio son una gran adición para esta Ensalada de Pasta Para un Día de Campo.

Ingredientes

- 1 lata guisantes bajos en sodio (colados, 15 1/4 onzas)
- 8 onzas pasta de corbatín
- 1 lata maíz enlatado (sin sal, colado, 15 1/4 onzas)
- 1 taza pimiento rojo (finamente picados en tiras)
- 1/2 taza aderezo estilo Italiano, grasa reducida y bajo en sodio

Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete; enjuague bajo agua fría y escúrrala bien.
2. Combine la pasta, maíz, guisantes, y los pimientos rojos en un tazón.
3. Revuélvalo con el aderezo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	290
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	150 mg
Total de Carbohidrato	55 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	30 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Notas

Variación: Para un plato mas saludable, agregar 2 tazas de pollo cocido o jamón, agregue más aderezo como sea necesario.

Origen: Recipe adapted from DelMonte.com.